

令和6年5月



# 給食予定献立表

船橋市立三田中学校



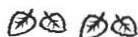
選択した献立にチェックをしましょう。

日付	選択した献立	A 献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
1 (水)	A・B 弁当	ご飯 具だくさん卵焼き 根菜のごまキムチ味噌汁 河内晩柑	805	35.6	26.4	2.4	山菜うどん Oいかの味付け天ぷら 生揚げのそぼろ煮 即席漬け 抹茶ミルクゼリー	802	40.7	34	2.7
2 (木)	A・B 弁当	ご飯 レバーとじゃが芋のソース和え 海苔と野菜のサラダ そうめん汁 オレンジ	822	30.9	25	2.4	ツナトースト フライビーンズ ブロッコリーサラダ ミネストローネ パインアップル	846	29.7	37.1	2.3
7 (火)	A・B 弁当	ご飯 鯖のんにくみそ焼き がんもと野菜の煮物 即席漬け 豆腐とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	832	36.6	27.4	2.5	○ミルクロール ○鶏肉のごま衣揚げ かぶのサラダ あさりのスープ オレンジ	808	34.3	34.1	2.4
8 (水)	A・B 弁当	キャロットピラフ タンドリーチキン 白いんげん豆のサラダ キャベツのスープ パインアップル	808	33.3	27.3	1.9	食パン イチゴジャム 白身魚のチリソース バンサンスー 白菜スープ パナナ	825	33.6	33.1	2.4
9 (木)	A・B 弁当	ご飯 豆あじのオニオン風味揚げ 茎わかめのきんぴら じゃがいもの煮物 にとろやしの味噌汁 オレンジ	816	33.6	24.7	2.5	黒糖コッペパン えびと豆腐の中華煮 ほうれん草のサラダ ○白玉スープ 河内晩柑	804	36.8	30.7	2.6
10 (金)	A・B 弁当	五穀ご飯 豚すき焼き魚煮 じゃことわかめのサラダ かぶとじゃが芋の味噌汁 河内晩柑	805	35.2	26.3	2.5	ハチミツパン 鮭とインゲンの春巻き 中華和え ○しらす干し入り卵スープ 露地メロン	810	37.7	32.8	2.4
13 (月)	A・B 弁当	ご飯 しゃもめのレモンソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 わさび和え 小松菜とさつま芋のみそ汁 露地メロン	821	31.9	21.3	2.6	○ミルクロール ○白身魚のパン粉焼き 小松菜のソテー レンズ豆のトマトスープ オレンジ	802	33.6	28.8	2.5
14 (火)	A・B 弁当	ご飯 ★八宝菜 ごま揚げポテト もずくスープ パインアップル	816	30	23.3	1.8	テーブルロール ○卵のココット スパゲティサラダ チーズマッシュポテト ミルクカレースープ 甘夏みかん	801	34.8	32.9	2.7
16 (木)	A・B 弁当	ご飯 魚の磯辺揚げ 大根サラダ ○小松菜の五目炒め キャベツのみそ汁 オレンジ	807	36	27.7	2.4	食パン アンズジャム シーフードグラタン グリーンサラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジ	814	34.9	31.7	2.8
17 (金)	A・B 弁当	ご飯 白身魚のフリッター 納豆和え バリバリ漬け ○わかめと卵のみそ汁 ヨーグルト	803	35.2	25.6	2.3	胚芽コッペパン メルルーサのラビゴットソース※ 野菜いため さつま芋のマッシュ 豆乳コーンスープ パインアップル	828	38.1	25.1	2.6
20 (月)	A・B 弁当	ご飯 しょうが焼き にんじんツナしりしり ちくわとわかめの和え物 白菜と生揚げのごまみそ汁 河内晩柑	841	32.5	32.3	2.5	黒糖コッペパン ○キャベツメンチ ブロッコリーの胡麻マヨネーズ 野菜とベーコンのスープ煮 露地メロン	800	33.4	29.3	2.5
21 (火)	A・B 弁当	ご飯 鯖の竜田揚げ もずくの酢の物 こんにゃくの辛味噌炒め けんちん汁 オレンジ	846	32.1	28.3	2.5	ご飯 チーズタッカルビ風 韓国風わかめサラダ ビーフンスープ 黒ごま豆乳ゼリー	816	36.2	23.4	2
22 (水)	A・B 弁当	バターライス ○ハンバーグ フレンチサラダ ベーコンポテトソテー ミニトマト ○わかめスープ キウイフルーツ	833	31.2	29.1	2.2	パインアップルロール 家常豆腐(ジャージャー肉) 中華きゅうり 中華風スープ オレンジ	800	31.3	34.1	2.6
23 (木)	A・B 弁当	麦ごはん ○豚肉とさくらげの卵炒め ごま酢和え(マヨ・キュウリ) のっぺい汁 アメリカンチェリー	801	32	26.2	2.2	シナモン揚げパン 白身魚のオーロラソース チキンサラダ わかめとじゃが芋のスープ パインアップル	839	39.6	32.8	2.6
24 (金)	A・B 弁当	ご飯 あじのからししょうゆかけ 豚肉と大根の旨煮 浅漬け なすと油揚げのみそ汁 オレンジ	806	36	24.3	2.4	ソフト麺ビリア肉みそソース 白身魚のホイル焼き ひじきのマリネサラダ 甘夏みかん	806	42.3	27.2	2.7
27 (月)	A・B 弁当	ご飯 生揚げのキムチ炒め 春雨ナムル ○卵スープ キウイフルーツ	812	33.3	29.3	2.6	ブドウパン ○ポテトのオムレツ ささみサラダ 洋風わかめスープ オレンジ	836	37.2	32.6	2.6
28 (火)	A・B 弁当	ご飯 鯖の香味焼き 干草和え 煮豆昆布 白菜と生揚げのみそ汁 露地メロン	811	35.2	27.9	2.6	黒糖食パン はちみつ ししゃものカレーマリネ コーンサラダ にとろハムのスープ パナナ	809	31.6	33.3	2.7
29 (水)	A・B 弁当	ご飯 ユウリンチー くらげ入り中華和え ○中華風スープ カルピスビーチゼリー	826	32.2	29.2	2.2	桃のクリームコッペサンド 魚の黄金焼き パンプキンサラダ ○イタリアンスープ オレンジ	826	35.7	36	2.6
30 (木)	A・B 弁当	もち玄米ご飯 ○生揚げの肉詰め煮 磯香和え 豚汁 河内晩柑	800	35.9	24.9	2.3	さつまいもパン レバーと芋の大和あえ フレンチサラダ マカロニスープ パインアップル	820	32.9	26.3	2.6
31 (金)	A・B 弁当	ドライカレー アスパラのベーコン巻き 野菜のごまサラダ 小松菜と豆腐のスープ オレンジ	802	31.8	27.3	2.5	○パンキンパン ○あじフライ ひよこ豆のサラダ きのこのスープ キウイフルーツ	818	36.7	35	2.6

※ 牛乳は毎日つきます。  
 ※ 食料品の納品の関係で献立の変更をすることがあります。  
 ※ 食物アレルギーのある方は、「アレルギー食品使用献立一覧表」を確認してください。  
 ※ 献立表の中の、○は卵、★はえびを使った料理です。  
 ※ 5月分の申込み票の締め切りは、2月26日(月)です。  
 ※ 5月分の給食費の口座引き落とし日は、4月1日(月)です。3月中旬頃に納入通知書を配付します。  
 給食を全て注文した場合、2年生、330円×19回=6,270円 3年生、330円×17回=5,610円に  
 なります。

\* 都合により食材材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 八十八夜



立春から数えて八十八日にあたる日のことです。茶農家がお茶の木の新芽を摘む時期。茶畑は新芽の色に彩り、新たな季節の始まりを告げてくれます。昔から八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は不老長寿の縁起物とされてきました。また、種まきなど農作業を始める目安となっています。

## <給食のない日>

10日(金) 1年生校外学習  
 15日(水) 手教研  
 17日(金) 2年生校外学習  
 20日(月) 3年生修学旅行  
 21日(火) 3年生修学旅行  
 22日(水) 3年生修学旅行代休